



Girl Power in Karow

Viele Kinder und Jugendliche bewegen sich heutzutage zu wenig. Sie sitzen in der Schule und nachmittags an den Hausaufgaben. Bewegungsmangel ist aber ein Risiko für die Gesundheit und beeinflusst die gesamte kindliche Entwicklung ungünstig. Deshalb haben die Dachse ein Angebot „Girl Power“ vorbereitet, das diesem negativen Trend entgegenwirkt.

Der Kurs richtet sich an alle Mädchen in der Altersklasse von 11 bis 16 Jahren, die Lust und Spaß haben, in der Verbindung von Bewegung, Rhythmus, Musik und Lebensfreude ihr Wohlbefinden und Körperbewusstsein zu verbessern. So werden vor allem die

Ausdauer, die Koordination und das Rhythmusgefühl gefördert. Girl Power ist ein sportliches Freizeitangebot für Mädchen. In der Gruppe können sich alle für die Bewegung und das gemeinsame Üben begeistern. Wenn Ihr Lust habt, dann schaut doch einfach mal vorbei.

Girl Power findet immer freitags von 18.15 bis 19.15 Uhr in der Sporthalle der Robert-Havemann-Oberschule, Achillesstraße 79 (rückwärtiger Eingang) statt.

Weitere Höhepunkte mit den Dachsen Kinderdisco am 4. März 2001 im K14 Seniorensportfest am 7. April 2001 von 15 bis 17 Uhr, Sporthalle Achillesstraße.



Kinder beim Halloween-Fest



Aerobic-Gruppe boomt

Immer mehr Karower interessieren sich für Aerobic. Deshalb mussten wir unser Trainingsangebot erweitern. Packende Musik, Bewegung für den ganzen Körper und das abschließende autogene Training zu Entspannung und Stressbewältigung - das spricht regelmäßig 140 Teilnehmerinnen pro Woche an.

Nach dem Aufwärmtraining und dem Dehnen werden Handgeräte wie Therabänder und Hanteln eingesetzt. Anschließend tun die Teilnehmerinnen bei der Fight-Aerobic etwas für ihre Kondition. Den Abschluss bilden Spannungs- und Stretchingübungen, die

die Anstrengungen vergessen lassen. Vielen Frauen dient die abendliche Aerobic-Stunde der Entspannung und dem Aufbau persönlicher Kontakte zu den anderen Sportlerinnen. Trainiert wird in der Halle der 10. Grundschule in der Achillesstraße 79 unter der fachkundigen Anleitung der lizenzierten Übungsleiterinnen Sabine Strube, Jana Kr... und Kirsten Ulrich.

Montag von 19.00 bis 20.00 Uhr
Dienstag von 20.00 bis 21.30 Uhr
Mittwoch von 20.00 bis 21.30 Uhr
Freitag von 17.15 bis 18.45 Uhr



Männer gesucht

Sollte „man“ nicht mal etwas Neues im Sport probieren? Die Karower Dachse bieten Männer-Aerobic, Konditionstraining, Ski-Gymnastik, muskelaufbauendes Krafttraining sowie Beweglichkeits- und Koordinations-schulung. Gewichtsprobleme??? Bald kein Thema mehr. Die Anleitung erfolgt durch mehrere ausgebildete Trainerinnen. Interessierte und auch die, die sich beim Aufbau der Gruppe beteiligen wollen, melden sich bitte unter der Rufnummer 943 00 34 (bis 20 Uhr).